

## ◇卒業生のための生涯学習講座

生涯学習講座では、卒業生に最新の栄養情報を提供し、各自と各職場を活性化することを目的として、定期的を開催するように計画している。

現在、国民の健康づくり運動として「健康日本21」が提唱され、2010年を目標に、心身ともに健康で規則正しい生活習慣を形成するように推進されている。さらに、食育基本法が制定され、食育推進基本計画の策定により、幼児・学童を対象とした「食」教育の重要性が再確認され、食育活動が活発に進められている。その一方で、平成20年4月より、中高年の肥満等が原因となる生活習慣病に焦点が当てられ、メタボリックシンドローム群（内臓脂肪型肥満）対策への保健指導が実施されるようになり啓蒙活動が行われている。

当大学家政学部食物栄養学科においても、健康と食への教育を推し進め、在学時に疾病の予防・治療、健康の維持・増進を実践するための専門知識を学習し、管理栄養士として活躍できることを目指している。病院や特別養護老人施設での臨床に関わる管理栄養士、学校での食育を担当する栄養教諭、アスリートの身体機能増進や一般人の健康づくりにかかわるスポーツ栄養士、研究機関やメーカーなどで機能性食品などの開発に携わる研究者など、食と健康のスペシャリストとして活躍している。その卒業生を対象に、更なる飛躍を支援するために、生涯学習を開催した。

### [内 容]

第1回 平成20年8月30日、午後2時～4時30分

テーマ メタボリックシンドロームの病態を学ぶ

講 師 田中 清 栄養クリニック長（医師）

参加者 卒業生23名

目 的 管理栄養士が保健指導を実施するにあたり、メタボリックシンドロームの病態メカニズムを理解して、健診結果から対象者の身体のメカニズムと生活習慣との関係をアセスメントし、対象者自らが、生活習慣の改善に取り組めるような指導方法を理論的に学習することを目的に実施した。



内 容 不健康な生活習慣が原因で、内臓脂肪の蓄積が起こり（腹囲男性85cm、女性90cm以上）、蓄積脂肪細胞から代謝異常を生じる不都合なホルモンの過剰分泌や必要な

ホルモンの分泌減少が生じる（アディポネクチン減少、PAI-1増加、アンジオテンシノーゲン増加、遊離脂肪酸増加、TNF- $\alpha$ やレジスチン増加など）。

これらの現象は、高血糖・脂質異常・高血圧、動脈硬化などの生活習慣病の原因となるため、内臓脂肪を減らすことが主要な予防対策となる。

茶話会 講演終了後、自己紹介するとともに近況報告し、懇親を深めた。

その他 今後の生涯学習についての希望調査をおこなった結果、離乳食やアレルギー対応食について、栄養指導や保健指導の実際、介護食についての工夫、サプリメントなどについての勉強会を開催してほしいとの要望があり、今後のテーマとして検討することとなった。



第2回 平成20年12月23日、午後1時～4時

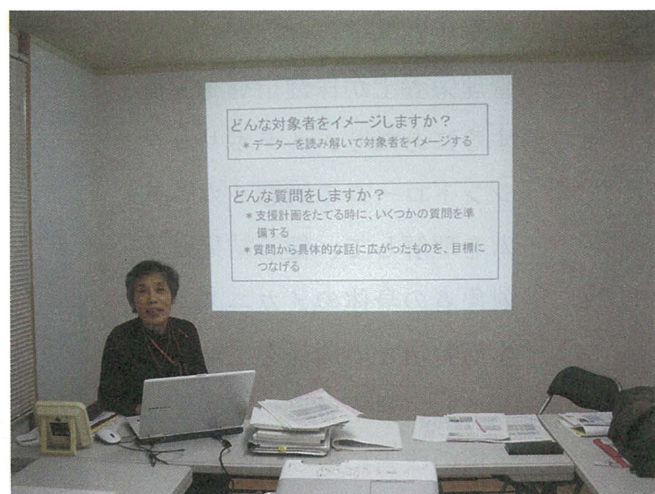
テーマ 特定保健指導とは～（ロールプレイによる体験！）

講師 樹山 敏子 指導員（元保健所・病院管理栄養士）

参加者 卒業生9名

目的 栄養士の新たな活躍分野である特定保健指導について、実務経験者から分野の概要と最新情報の提供を受け、保健指導技術の習得と技術向上を目指す機会として実施した。

内容 参加者は特定保健指導の認定研修会修了者6名、未受験者3名であったので、3名ずつのグループに分け、ロールプレイ（栄養士、対象者、観察者）を20分間実施し、保健指導体験を試みた。会話が続かない状態や、面接時間内に相談者の特性を捉え、必要な情報を得ることができなかった場



面などが見られたが、改善へのアドバイスのカードを交換するとともに、実務経験者からの的確なアドバイスを得、各自のカウンセリングにおける課題などを明確にし、今後の改善に役立てるよう指導した。



反省会 保健指導体験を通して気づいたことや感想などを発表しながら、懇親を深めた。  
その他 今回の参加者は若い世代であったが、種々の年代層の構成によるロールプレイの必要性も感じた。

(宮崎)

